

Итого за день  
 31.10.2022  
 Т. Ершова

День: День 1  
 Категория: Дети 3-7 лет

31.10.2022

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
54-1	каша молочная манная	200	5	4,62	28,36	177,68	0,02	0,04	0,06	24,6	2,9
6-2	Батон с джемом	43	1,01	2,83	17,99	91,71	0,038	0,01	0	8,65	0,42
134-1	чай сладкий с молоком	200	3,24	3,12	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	126,1	0,64
<b>ЗАВТРАК 2</b>											
130-1	сок фруктовый или овощной	180	0,18	0,9	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
<b>ОБЕД</b>											
28-1	борщ с мясом	200	10,76	9,04	17,98	206,14	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88
72-1	плов с мясом	180	25,74	17,77	34,06	440,42	0,054	0,005	0,576	33,56	1,008
5-111	хлеб пшеничный обед	60	1,28	3,68	25,08	128,64	0	0	0	0	0
122-1	компот из сухофруктов	200	0	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
140-6	огурец свежий	60	0,06	0,48	1,5	8,4					
<b>ПОЛДНИК</b>											
140-11	фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	52,13	0	0	0	0	0
<b>УЖИН</b>											
137-1	оладьи со сгущенным молоком	150	17,72	9	50,4	402,12	0,21	0,24	2,87	112,65	2,25
132-2	чай полусладкий	200	2,4	1,12	8,4	32,4	0,002	0,06	6,4	5,6	0,02
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>68,89</b>	<b>53,9</b>	<b>267,61</b>	<b>1839,16</b>	<b>0,442</b>	<b>7,253</b>	<b>24,746</b>	<b>424,14</b>	<b>33,418</b>

День: День 3  
 Категория: Дети 3-7 лет

02.11.2022

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
5-2	Булочка с маслом	30	2,96	2,3	17,31	10,02	0,036	0,036	0,001	12	0,474
54-3	каша молочная рисовая	200	5,38	3,94	26,38	170,48	0	0	0	0	0
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,36	2,16	15,24	91,32	0,04	0,2	0,9	184,92	0,18
<b>ЗАВТРАК 2</b>											
130-1	сок фруктовый или овощной	180	0,18	0,9	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
<b>ОБЕД</b>											
44-1	суп свекольный с мясом со сметаной	200	10,72	8,56	17,34	201,1	0,129	0,152	18,92	38,116	2,136
48-1	капуста тушеная с мясом	180	19,62	17,62	12,11	296,08	0,54	0,054	19,8	106,2	145,512
5-111	хлеб пшеничный обед	60	1,28	3,68	25,08	128,64	0	0	0	0	0
123-1	компот из свежемороженых ягод	200	0,08	0,2	17,42	69,44	0,006	0,008	40	7,52	0,3
<b>ПОЛДНИК</b>											
140-11	фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	52,13	0	0	0	0	0
<b>УЖИН</b>											
75-0	Картофель, запеченный в сметане	180	13,46	5,65	32,31	275,22	0,238	0,21	36,36	85,41	1,719
132-2	чай полусладкий	200	2,4	1,12	8,4	32,4	0,002	0,06	6,4	5,6	0,02
5-0	Хлеб пшеничный	40	0,86	2,46	16,74	85,77	0	0	0	0	0
3	Вафли	30	1	0,88	23,25	106,25	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>61,8</b>	<b>49,97</b>	<b>250,76</b>	<b>1603,65</b>	<b>1,009</b>	<b>0,738</b>	<b>125,961</b>	<b>452,366</b>	<b>152,861</b>

День: День 2  
 Категория: Дети 3-7 лет

01.11.2022

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
33-4	суп молочный пшеничный	200	5,42	4,44	24,72	166,16					
5-4	хлеб с маслом и сыром	60	5,92	4,56	34,8	159	0,102	0,102	1,14	40,2	0,936
1.17-1	какао-напиток на молоке	200	6,4	6,2	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
<b>ЗАВТРАК 2</b>											
130-1	сок фруктовый или овощной	180	0,18	0,9	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
<b>ОБЕД</b>											
43-1	суп куриный с мясом	200	11,04	9	13,62	190,7	0,12	0,12	4,24	35	1,16
5-111	хлеб пшеничный обед	60	1,28	3,68	25,08	128,64	0	0	0	0	0
124-2	компот из кураги	200	0	1	27,2	106	0,2	0,8	3,2	186	1
49-1	гуляш мясной	150	17,47	15,91	5,74	244,7	0,081	0,199	0,855	17,793	2,43
140-7	помидоры свежие	60	0,06	0,48	1,5	8,4	0	0	0	0	0
75-1	макароны отварные	150	3,42	5,97	36,6	200,78	0,09	0,047	0	13,686	1,114
<b>ПОЛДНИК</b>											
126-1	напиток из шиповника	200	0,22	0,54	16,72	75,76	0,012	0,04	160	9,76	0,5
<b>УЖИН</b>											
39-2	суп овощной	200	5,28	4,4	22,6	153,3	0	0	0	0	0
132-2	чай полусладкий	200	2,4	1,12	8,4	32,4	0,002	0,06	6,4	5,6	0,02
5-0	Хлеб пшеничный	40	0,86	2,46	16,74	85,77	0	0	0	0	0
139-0	пирог с джемом	80	8,4	6,18	39,7	262,81	0,064	0,064	0,671	31,92	0,896
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>68,35</b>	<b>66,84</b>	<b>312,96</b>	<b>2067,04</b>	<b>0,729</b>	<b>1,49</b>	<b>181,186</b>	<b>673,701</b>	<b>11,276</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022272

Владелец Ерастова Татьяна Григорьевна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024